УДК 159.9.072.43:316.356.2

Осауленко Лілія Василівна
магістрантка кафедри психології
Кучеренко Єгор Валерійович
кандидат психологічних наук, доцент
ПВНЗ «Київський медичний університет»
м .Київ

СІМЕЙНА КРИЗА В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Сьогодні, коли суспільство переживає стрімкі соціальні та культурні зміни, а економічна і політична ситуація залишається нестабільною, зростає інтерес до вивчення стану інституту сім'ї. Оскільки війна принесла низку потрясінь та випробувань, що вплинули на психічне здоров'я населення та актуалізували необхідність розвитку психологічної науки й практики, то особливої уваги в цьому ключі потребує дослідження подружніх стосунків, які є основою родинної структури і виявляються чутливими до зовнішнього тиску та внутрішніх викликів. Мобільний темп життя, збільшення психологічного навантаження, зміни у системі цінностей – усе це впливає на здатність партнерів адаптуватися до нових обставин. Як наслідок, втрачається емоційна рівновага у стосунках, що часто виливається у затяжні непорозуміння, послаблення взаємної підтримки, охолодження емоційної близькості, а в окремих випадках – у серйозні розриви.

Сімейні кризи та їх особливості досліджували такі вчені як В. Крамченкова, Н. Чепелєва, Є. Потапчук, Д. Карпова, Л. Магдисюк, К. Гавриловська, М. Недбайло, Д. Карпова, А. Вербська, А. Германович, О. Фальова та інші.

Конфлікти в подружжі рідко мають однозначне пояснення. Найчастіше за ними стоять не тільки розбіжності у поглядах чи суперечності у цінностях, але й глибші процеси – невиправдані очікування, зміна усталених ролей, нездатність задовольнити емоційні потреби партнера. Водночас нам потрібно пам'ятати, що сам конфлікт не завжди є деструктивним явищем. У багатьох випадках він виступає певним сигналом – індикатором необхідності переосмислення стосунків, зміни підходу до спілкування і побудови спільного життя [1].

У цьому контексті особливої уваги заслуговує підхід, запропонований В. Крамченковою та Н. Чепелєвою. Вчені звертають увагу на так звані «подружні конфліктогени» – критичні етапи розвитку сім'ї, що супроводжуються підвищеним ризиком виникнення напруження між партнерами. Йдеться, зокрема, про періоди створення сім'ї, народження дитини, перехід до фази «порожнього гнізда». Буває так, що подружжю не вистачає емоційної зрілості або просто не прийнято говорити відкрито про свої почуття й переживання. Через це між партнерами поступово накопичується напруга та незадоволення. Особливо складно, коли хтось із партнерів чинить спротив змінам, продовжуючи дотримуватись старих моделей поведінки, які вже давно не працюють у нових життєвих обставинах [2].

Л. Лєскова звертає увагу на те, що подружні конфлікти – це не просто звичайні побутові сварки. За її словами, це складне соціально-психологічне явище, яке формується під впливом як особистісних рис, так і зовнішніх чинників. Тут усе залежить від того, як саме пара долає кризу. Якщо партнери не чують одне одного, не підтримують, не намагаються зрозуміти – результатом часто стає емоційне віддалення або навіть розрив. Але якщо є бажання подумати над ситуацією, чесно поговорити, переосмислити свої ролі у стосунках – така криза може стати точкою зростання. З іншого боку, якщо в парі переважає жорсткість, хтось постійно емоційно тисне або перекладає відповідальність на іншого, це може залишити глибокі душевні рани у одного або обох партнерів [3].

Ба більше, здатність долати складнощі багато в чому залежить від того, чи є в парі емоційна близькість, підтримка, вміння слухати й чути одне одного. Якщо цього немає або партнери знецінюють потреби іншог – це призводить до відчуження. Тоді конфлікти є не лише реакцією на якусь ситуацію, а симптомом глибших проблем у стосунках [4].

Цікаву точку зору пропонує й О. Фальова: вона пише, що іноді можна заздалегідь помітити ознаки наближення кризи. Ними можуть бути втрата довіри, постійні труднощі в спілкуванні, відчуття емоційної втоми, коли немає сил щось змінювати. До цього додаються зовнішні фактори – економічні проблеми, війна, вимушені розлуки чи переїзди. Саме тому, на її думку, важливо не чекати, коли все «вибухне», а працювати на випередження, тобто розвивати навички саморегуляції, вміння говорити одне з одним і підтримувати навіть у складних обставинах [5].

Отже, можемо зробити висновок, що сімейна криза – це не лише про сварки чи проблеми сьогодення: вона часто пов'язана з глибшими особистими та спільними переживаннями, із тим, як ми будуємо стосунки і що вкладаємо в поняття «бути разом». Тому ми вважаємо, що важливо, щоб сучасна психологія зосереджувалась не лише на допомозі «в моменті», а й на формуванні довготривалої підтримки: через освітні програми, психоедукацію, терапевтичний супровід, розвиток навичок, які дозволяють партнерам краще розуміти себе й одне одного, адже в багатьох випадках криза – це не кінець, а можливість побачити стосунки з нового ракурсу й зробити їх більш зрілими та стійкими.

Список використаних джерел

1. Квас Р. Конфлікти в сім'ї: особливості та специфіка. Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал. Львів, 2016. Вип. 8. С. 12–15.
2. Крамченкова В. О., Чепелєва Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 1. С. 47–51.
3. Лєскова Л. Ф. Сімейні конфлікти як соціально-психологічне явище. Психологія та педагогіка: сучасні методики та інновації, досвід практичного застосування: міжнар. наук.-практ. конференція (м. Львів, 27–28 жовтня 2017 р.) : зб. тез наук. робіт. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2017. С. 21–23.
4. Недвига А. О. Міжособистісні стосунки подружжя як психологічний феномен. Запорізький національний університет. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/6413/1/Недвига%20Арсеній%20Олексійович.pdf (дата звернення: 14.04.2025)
5. Фальова О. Є. Чинники прогнозу розвитку сімейної кризи. Психологічний часопис. 2016. № 2. С. 222–236.